

චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වෙත...

සාරාසංඛ්‍යා කල්ප ලක්ෂ්‍යයක් බඳු සසර අතිදීර්ඝ කාලයක් පාරමී පුරා භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අවබෝධ කර ගත්තේ දුකින් නිදහස්වන මාවතයි. සම්බුද්ධත්වයට පත්වීමෙන් පසුව උන්වහන්සේ වසර 45ක් මහත් කරුණාවෙන් එම දහම් පණිවුඩය ලොවට දේශනා කළහ. බුදුරජාණන්ගේ ශ්‍රවකයෝ ද එම කාර්යභාරය වසර 2500කට අධික කාලයක් අඛණ්ඩව සිදු කරමින් එහි වර්තමානයේ සිටින අපගේ කාර්යභාරය විය යුත්තේ එම සද්ධර්මය මැනවින් ශ්‍රවණය කොට හැකිතාක් තම ජීවිතය තුළින් එය ක්‍රියාත්මක කර වහා දුකින් නිදහස්වීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ හා සංසරත්නය විසින් කරන ලද අපරිත කැපවීම වෙනුවෙන් අපට කළ හැකි ඉහළ ම කෘතඥතාව වන්නේ ද එයයි. ඒ අතර මතු පුරපුරට ද මෙම උතුම් දහම දයාද කිරීම අප සතු වගකීමකි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ ම ඤාණයෙන් අවබෝධ කර ගත්තේ උන්වහන්සේගේ නිර්මාණයක් නොවේ. එය සැමදා ලොව පවත්නා යථාර්ථයයි. අවිද්‍යාවෙන් වැසී බොහෝ කලක් පැවැති දුකින් නිදහස්වීමේ ලෝක යථාර්ථය ලොව කලින් කල පහළවන බුදුරජාණන් වහන්සේලා අනාවරණය කොට ලොවට පහද දෙති. බුදුවරයකු ලොව පහළ වුව ද නොවූ ද මෙම යථාර්ථය ලොව සැමදා පවතින්නකි. අප ගෞතම බුදුරජාණන්ට ගරුකරන්නේ උන්වහන්සේ මේ කාල පරිච්ඡේදය තුළ තමන්ගේ ම ඤාණයෙන් අවබෝධ කරගත් පළමු උතුමා නිසයි. උන්වහන්සේ බඳු සම්බුදු හෝ පසේබුදු හෝ උතුමකු නොවන්නට වෙනත් කෙනෙකුට එය ගුරු උපදේශ රහිතව තවනිව අවබෝධ කළ නොහැක්කකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවබෝධ කරන සහ ලෝකයට දේශනා කරන ප්‍රධාන කරුණ නම් දුක පිළිබඳ යථාර්ථයයි. තමන් වහන්සේ අතීතයෙන් දනුත් ලෝකයට දේශනා කරන්නේ කරුණු දෙකක් පමණක් බව බුදුරජාණන් අවධාරණය කරති. එනම් දුකත් දුකෙහි නිරෝධයත් පමණක් බවයි. වෙනත් ලෙසකින් කිවහොත් දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යයයි. තථාගත දේශිත සියලු දහම්හි පදනම මෙම චතුරාර්ය සත්‍යය දේශනාවයි.

තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්මය (ස්වාක්ඛානෝ භගවතා ධම්මෝ) මූල - මැද - අග මනාව දේශනා කරන ලද්දකි. මේ ජීවිතයේ දී ම ප්‍රතිඵල ලැබිය හැක්කකි (සන්දිට්ඨිකෝ). කල් නොයචා එහි ආනිසංස දැකිය හැක්කකි (අකාලිකෝ). එන්න, බලන්න යනුවෙන් ඕනෑම බුද්ධිමත් තැනැත්තකුට විවෘතව ඉදිරිපත් කළ හැකි දහමකි (එහි පස්සිකෝ). තමා වෙත පමුණුවා ගෙන ප්‍රතිඵල බැලිය යුතු දහමකි (ඔපනයිකෝ). නුවණැත්තන් විසින් තම ජීවිතය තුළින් ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කටයුත්තකු දහමකි (පච්චන්තං චේදිතබ්බෝ විඤ්ඤහි). බුදුදහමේ පවත්නා විශේෂත්වයක් නම් එය ඕනෑම කෙනෙකුට විවෘතව සාකච්ඡා කළ හැකි, අද්භද බැලිය හැකි දර්ශනයක් වීමයි. එහි ගුප්ත වූ කිසිවක් නැත. සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුව යන මෙම උතුම් දහම සුතමය ඤාණ වශයෙන් අසා දැනගෙන විත්තාමය ඤාණ වශයෙන් නිතර නුවණින් මෙනෙහි කොට භාවනාමය ඤාණ වශයෙන් සමඵ - විදර්ශනා වශයෙන් ප්‍රතිඵල සාක්ෂාත් කළ යුත්තකි. නිවැරදි ලෙස සුතමය ඤාණය ලබා ධර්මය ප්‍රගුණ කරන්නේ නම් සාංදෘෂ්ඨික හා අකාලික වශයෙන් එහි ප්‍රතිඵල දකිමින් ධර්ම මාර්ගය තුළ ඉදිරියට ගමන කළ හැකි වේ.

ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ සිට අවසානය තෙක් ම අඛණ්ඩව පවත්වා ගත යුතු කරුණු හතරක් පිළිබඳව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිතර අවධාරණය කරති. එනම් කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය, සද්ධර්මශ්‍රවණය, යෝනිසෝ මනසිකාරය හා ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාවයි. මෙම කරුණු මැනවින් සම්පාදනය කර ගත් පමණට සුවච, අවංක, නුවණැති තැනැත්තාට දුකින් නිදහස්වීමේ අවස්ථාව උදාවේ.

කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය ලබා යමකු තුළ සුවච බව (සාවදන ඇහුන්කම්දීම) ඇති විට සද්ධර්ම ප්‍රතිලාභය ඇති වේ. කල්‍යාණමිත්‍රත්වය ලද විට යමකුට ලැබෙන උසස් ම ලාභය ධර්මයයි. එහි දී පළමුවෙන් කර්මය පිළිබඳ අවබෝධය ලැබේ. එනම් කම්මස්කතා සම්මාදිට්ඨියයි. තම සිත මුල් වී අපිරිසිදු සිතින් කරන කායික, වාචික, මානසික ක්‍රියාවන්ට දුක් විපාකත් පිරිසිදු සිතින් කරන

කායික, වාචසික, මානසික ක්‍රියාවන්ට සැප විපාකත් ලැබෙන බව පිළිබඳ අවබෝධය ඇතිවේ. පරතෝඝෝෂයෙන් මෙම අනුශාසනය ලැබ එය නුවණින් මෙනෙහි කළ පමණට අකුසලයෙන් මිදීමටත් කුසලයෙහි යෙදීමටත් දැඩි උදෙසාගයක් හටගනී. ඒ අනුව හැකිතාක් ප්‍රාණසාතාදී අකුසලවලින් දුරු වී දහ, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි යෙදේ. මෙම පින්කම්වල ප්‍රතිඵල වශයෙන් මෙලොවදී ම මහත් ආනිසංස ලැබේ. නිරෝගීබව, දිගාසිරි සම්පත්, කලණ මිතුරු ඇසුර, තම යහපත් ක්‍රියාවන්හි සාර්ථකත්වය ආදිය තුළින් මෙලොවදී ම මානසික සතුට දියුණු වේ. වැඩිපුර පින්කම් කළ පමණට වැඩිපුර සතුට ඇති වේ (සුඛෝ පුඤ්ඤස්ස උච්චයො).

ලෝකික කුසලය තුළ දනාදි පින්කම් කිරීමේ දී සිතෙහි පවත්නා ස්වභාවය නම් බාහිර සත්ත්ව පුද්ගලයන් ඇත යන හැඟීමයි. අලෝභ, අදෝෂ යන කුසල චේතනාවලින් හා කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය සහිත නුවණකින් පින්කම් කොට ඊට ආනිසංස වශයෙන් කාම සුගතියෙහි ඉපදීමට මෙහි දී අවකාශ ලැබේ. එහෙත් මෙහිදී අවිද්‍යාව සම්පූර්ණයෙන් ම දුරු වූයේ නොවේ. මෙහි ඇති අවිද්‍යාව නම් ඇස, කන, නාසය, දිව, කය යන පංච ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඓද්‍රියාදිය යන අරමුණු ලැබීමේ දී එම අරමුණු ඒ අයුරින් ම වර්තමානය තුළ අද්දකිනවා යන හැඟීමයි. තවද ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණු ලැබීමේ දී එම අරමුණු කලින් තිබුණු දෙයක් ලෙස ද තම අද්දකීමෙන් පසුව ද ඒවා එලෙසින් ම ඉතිරි වේ ය යන හැඟීමක් ද පවතී. එනිසා ඇස, කන ආදී පංච ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණු ලැබීමේ දී බාහිර රූපා, ශබ්දදියෙහි සිත බැස ගනී. එලෙස සිත බැස ගත් විට එම අරමුණුවල සතුටු වුව ද දුක් වුව ද උපේක්ෂකව සිටිය ද ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ආදියෙහි දී දුකට සන්තාපයට පත් වේ.

තුන් ලොව ජයගන්නා බුදුදහමේ පිටිතුරු අනුශාසනය

බුදුරදුන් වදළ සදහම් මග මහසයුර මෙන් ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට යන්නකි. අකුසලයට බර සත්ත්වයන් ප්‍රථමයෙන් ඉන් මුදවා අපා දුකින් නිදහස් කොට ක්‍රමයෙන් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ඉදිරියට යාමට බුදුදහමින් අනුශාසනා කෙරේ. කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය මත පිහිටා දනාදි පින්දහම් කළ ද රූපාදියෙහි අනවබෝධයෙන් එහි ගැලී සිටින තාක් සත්ත්වයන්ට සැබෑ මානසික සුවයක් නැත. එනිසා විඤ්ඤණය දෙසට අවධානය යොමු කොට පංචායතනය කෙරෙහි ඇති සිත බැස ගැන්ම දුරු කිරීමට මග පෙන්වා ඇත. ඒ සඳහා මෙහි භාවනාව, ආනාපානසති භාවනාව ආදී සමථ කමටහනක් උපයෝගී කර ගනිමින් වර්තමානයෙහි සිත පිහිටුවා වඩ වඩාත් සිත සමාධිමත් කරමින් ඇස, කන ආදී පංචායතනයෙන් ගන්නා රූප, ශබ්දදී අරමුණු පහෙන් සිත මුදවා ගත යුතුව ඇත. එවිට රූප, ශබ්දදිය නිසා ඇති වන සිතෙහි පීඩනය දුරු වී යනු ඇත. මෙලෙස කාමභූමිය ඉක්මවා යාම බුදුදහමේ දක්වා ඇත්තේ මාරයාගේ ඇසට වැලි ගැසීමක් හා සමානවයි. ඊට හේතුව කාමභූමිය ඉක්මවා රූප භූමිය වෙත පත්වීම මාරයාගේ ක්ෂේත්‍රය ඉක්මවා යාමක් බැවිනි. එවිට මාරයාට කිසිදු ලෙසකින් පාලනය කළ නොහැකි වේ.

මෙලෙස කාමභූමිය ඉක්මවා රූප භූමිය වෙත සිත නැඹුරු වන විට චතුරාර්ය සත්‍යය අසා දන සිටින ශ්‍රාවකයකුට විදර්ශනාව දෙසට යොමු විය හැකිය. එසේ වුවත් බුදුසසුනෙන් බැහැර කෙනෙකුට වුව ද කාමභූමිය ඉක්මවා රූපභූමියට පත් වුව ද තවදුරටත් අවිද්‍යාව තුළ ම සිරවී සිටීමට සිදු වේ. ඊට හේතුව බාහිර රූපයේ නිසරු බව දුටුව ද ඔහු විඤ්ඤණය නිත්‍ය, ආත්ම, සැප වශයෙන් ගන්නා බැවිනි. ඔහු ඇතැම් විට රූපභූමියේ ද ආදීනව සිහිකොට ආකාසානඤ්ඤයතන ආදී අරූප සඤ්ඤ වඩා අරූපාවචර භූමියකට පත් විය හැකිය. එසේ වුව ද ඔහු චතුරාර්ය සත්‍යය මැනවින් අසා නොසිටිය හොත් විඤ්ඤණයේ ආදීනව සිහි කළ ද එලෙස විඤ්ඤණය සිහිකරන නිත්‍ය ආත්මයක් පිළිබඳ තවදුරටත් විශ්වාසය පවත්වා ගනී. චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් මගඵල නොලැබූ ශ්‍රාවකයා රූප, අරූප ධ්‍යාන වඩා සසර බොහෝ කලක් සුගතිගාමීව සිටිය ද එම කුසල කර්ම ශක්තිය වැය වූ පසු නැවත කාම සුගතියටත් එයින් ද පිරිහී දුගතියටත් යාමට තවදුරටත් අවකාශ පවතී.

එනිසා බුදුදහමින් අපට අවබෝධය ලබා දෙන්නේ කාම, රූප, අරූප යන යන මෙම තත්ත්ව සියල්ල ඉක්මවා වඩාත් ප්‍රඥාවෙන් ලොව දෙස බලා දුකින් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස්වීමටයි.

ඒ සඳහා තවදුරටත් ධර්මශ්‍රවණය කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් දැන, සීල, භාවනා යන පින්කම්වලින් පමණක් ජය ගත නොහැකි ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ප්‍රියවිප්‍රයෝග ආදී ජීවිත අභියෝග ඉදිරියේ දුක් නොවී සිටීම උදෙසා නුවණැති ශ්‍රාවකයා ආර්ය සම්මාදිට්ඨිය වෙත පියවර තබයි. මෙලෙස කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය ලැබීමෙන් පසු තවදුරටත් ධර්මය ශ්‍රවණය කරන විට දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ වැටහීමක් ඇති වේ. ඒ අනුව දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මග්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය මිශ්‍රිත ශ්‍රී සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

ලොව පහළවන සම්මා සම්බුදු උතුමකු වෙතින් ලොවට ලැබෙන මහාර්ඝ රත්නය නම් චතුරාර්ය සත්‍යය මිශ්‍රිත ශ්‍රී සද්ධර්මයයි. දුකින් නිවෙන සැනහෙන මාවතෙහි ඉදිරියට යාමේ දී දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය ඇතුළත් චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතු ය. අප සසර බොහෝ කලක් භවයෙන් භවය සැරිසරමින් අනන්ත දුක්වලට පත්වූයේ දුකෙහි යථා ස්වභාවය නොදුටු බැවිනි. එබැවින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිතර උත්සාහ කළේ ශ්‍රාවකයන්ට මෙම අවබෝධය ලබා දීමටයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පුරා වසර 45ක් දේශනා කළ සියලු දේශනාවන්හි පදනම වන්නේ දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධයයි.

චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධය කරා...

දුක හා එහි නිරෝධය වැටහීම චතුරාර්ය සත්‍යයේ අංග හතර ම අවබෝධ වීමට උපකාරී වේ. එනම්

1. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය (දුක)
2. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය (දුකට හේතුව - තෘෂ්ණාව)
3. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය (දුක නිරුද්ධ කිරීම - නිවන)
4. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය (දුක නිරුද්ධ කරන මාවත - අර් අට්ඨි මග)

දුක යනු ඉපදීම, මහලුවීම, ලෙඩවීම, මරණය, අප්‍රියයන් හා එක්වීම, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම ආදියයි. මෙම දුක ලොව සාමාන්‍ය තැනැත්තකුට වුව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැක්කකි. සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සේ ගිහිගෙය නික්මීමට කලින් ම මෙය අවබෝධ කොට තිබුණි. ලොව බොහෝ කලක් දනාදි පාරමිතා සපුරා පහළ වන සම්මා සම්බුදු උතුමකු දේශනා කරන දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය ඊට වඩා ගැඹුරු වූවකි. එහි වඩාත් අවබෝධ කළ යුතු දුක්ඛ සත්‍යය නම් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීමයි (සංඛින්නේන පඤ්චුපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා). එනම් ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් රූපාදී අරමුණු ලැබෙන විට බාහිර දෙයක් / පුද්ගලයෙක් ඇත යැයි ගන්නා ස්වභාවයයි. තවද ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය (ආයතන) වලට ලක්වන රූප, ශබ්දදී අරමුණු විෂයයෙහි හටගන්නා පළමු අද්දකීම හෙවත් ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම ද දුක්ඛ සත්‍යය වශයෙන් දක්වා තිබේ. එනම් අතීත කර්මඵලයන්හි විපාක වශයෙන් ලැබෙන ප්‍රකෘති ස්වභාවයයි. එය පෘථග්ජන, සේඛ, අසේඛ හැමදෙනාට ම පොදු වූවකි.

අභිධම්මපිටකයේ යමකප්පකරණයේ සච්චයමකයේ එක්තරා පර්යායකට අනුව දුක්ඛ සත්‍යය යනු කායික දුක හා චෛතසික දුක හැර අන් දුක් සමුදයයි (කායිකං දුක්ඛං චෛතසිකං දුක්ඛං යථෙත්වා අවසෙසං දුක්ඛසච්චං - ය.ප.1, 438 පිට). තව ද කායික හා චෛතසික යන සියල්ල දුක මෙන් ම දුක්ඛ සත්‍යය වශයෙන් ද දක්වා තිබේ (කායිකං දුක්ඛං චෛතසිකං දුක්ඛං දුක්ඛඤ්චේව දුක්ඛසච්චඤ්ච - ය.ප.1, 438 පිට). අප කායික හෝ මානසික දුකක් විඳින හැම තැනැත්තා ම දුක, මෙන් ම දුක්ඛ සත්‍යය ද පවතී.

එහෙත් දුක්ඛ සත්‍යය හැම විටෙක ම දුක් පවතින්නක් නොවේ. ඒ අනුව ආයතන හා අරමුණු සම්බන්ධ වීමේ දී මුලදී හටගන්නා ස්කන්ධ පංචකය දුක්ඛසත්‍යය යන අතර එම දුක්ඛ සත්‍යය මැනැවින් වටහා නොගැනීම නිසා වහා හටගෙන නිරුද්ධ වන ස්කන්ධ පංචකය කෙරෙහි අවිද්‍යා සහගත තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි මාන හේතුවෙන් එම ස්කන්ධ පංචකය අරභයා පංචුපාදනස්කන්ධය හටගනී. එනම් බාහිර ලෝකයෙහි සත්ත්වයන්, පුද්ගලයන්, ද්‍රව්‍ය ඇත යන විපල්ලාසයයි. අප අත්විඳින දුක් සමුදය හටගන්නේ මෙම පංචුපාදනස්කන්ධය නිසයි.

ඒ අනුව සිතෙහි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් අරමුණු ලැබෙන විට සත්ත්ව, පුද්ගල, ද්‍රව්‍ය සඤ්ඤාවෙන් බාහිර අරමුණු කෙරෙහි සිත බැස ගැනීම් වශයෙන් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන උපාදනස්කන්ධ පංචකයේ හටගනියි. එසේ සිත බැස ගත් විට එම අරමුණ කෙරෙහි ඇලුණ ද ගැටුණ ද මැදහත් ව සිටිය ද ඔහු සිටින්නේ දුක් තුළයි. තමා වටා ලෝකයක් ඇතැයි නිතර අපට සිතෙන්නේ මෙලෙස අවිද්‍යා පාදකව පඤ්චුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම නිසයි. හවය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ ද මෙයයි. එසේ සිතන තුරු දුකින් නිදහස්වීමක් නැත. අවිද්‍යා සහගතව යමක් දෙස බැලීමේ දී එම අරමුණ කලින් තිබී තමාගේ අද්දැකීමට පැමිණි බවත් තමා එයින් ඉවත් වුව ද එය ඒ අයුරින් ම ඉතිරි වේ යැයි ද කල්පනා කරයි. එහෙත් මෙහිදී සිදු වූ යථාර්ථය නම් ඇස, රූපය, වක්ඛු විඤ්ඤාණ ආදී මේ සියල්ල පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වූ බවයි (අනුඤ්ඤා සම්භුතං හුඤ්ඤා න භවිස්සති). තථාගත දේශිත දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ මෙම යථාර්ථය අසා දැනගත තැනැත්තා මෙම දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිඳ දැන ගැනීමට (පරිඤ්ඤායාම) නොපමාව කටයුතු කරනු ඇත. දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ බුදුදහමේ දක්වා ඇත්තේ එය පිරිසිඳ දැන ගත යුතු දෙයක් වශයෙනි.

දුකට හේතුව නම් තෘෂ්ණාවයි. ලොව බොහෝ දෙනා තෘෂ්ණාව සේ දකින්නේ බාහිර ද්‍රව්‍ය හෝ පුද්ගලයන්ට ඇති ආශාවයි. එහෙත් බුදුදහමින් පෙන්වා දෙන්නේ බාහිර විසිතුරු දැ කාමයන් නොවන බවයි (න නෙ කාමා යානි චිත්‍රානි ලෝකේ, සංකප්පරාගෝ පුරිසස්ස කාමෝ). කාමය හටගන්නේ කෙලෙස් සහිත පුද්ගල සන්තානය තුළයි. ආර්ය උතුමන් අනාවරණය කරන තෘෂ්ණාවේ වඩාත් ගැඹුරු අර්ථය වූ දුක්ඛ සත්‍යය නම් තමා පිළිබඳව සිතෙහි බැස ගෙන පවත්නා නන්දිරාගයයි. බාහිර රූපාදිය හෝ තම සිත පිළිබඳව හෝ ඇලීමක් නැතහොත් ගැටීමක් හටගන්නේ තමා පිළිබඳව ඇති දැඩි ආශාව නිසයි. දුකට හේතුව හෙවත් සමුදය නම් වූ තෘෂ්ණාව පහකළ (පහානබ්බං) යුත්තකි. තෘෂ්ණාව ප්‍රහීණ කළයුතු යැයි පැවසෙන්නේ විද්‍යාලෝකය පහළ කොට ගෙන අවිද්‍යාන්ධකාරය දුරැලීමයි.

දුක් නැති කිරීම යනු තෘෂ්ණාව නැති කිරීමයි. එනම් නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමයි (සච්ඡන්ධානබ්බං). එය හුදෙක් බාහිර ද්‍රව්‍ය හෝ පුද්ගලයන් කෙරෙහි පවත්නා ආශාව දුරැලීම නොවේ. මෙහි දී දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය වන්නේ තම අභ්‍යන්තරය කෙරෙහි මුල්බැසගෙන තිබෙන නන්දිරාගය මුලිනුපුටා දැමීමයි. දුකින් නිදහස්විය හැක්කේ ප්‍රඥාවෙන් යුතු දර්ශනයෙන් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම නිරෝධය නුවණින් දැකීමෙනි. එය තව දුරටත් අධිශ්චව වැඩීමෙන් අස්මිමානය සහිත තෘෂ්ණාව හෙවත් නන්දිරාගය සම්පූර්ණයෙන් දුරු කොට සම්පූර්ණයෙන් දුකින් නිදහස් විය හැක. එය හුදෙක් දැඩි ආයාසයකින් පමණක් කළ හැක්කක් නොව ලෝකෝත්තර දර්ශනයකින් යුතු සම්මාදිට්ඨියෙන් කළ යුත්තකි.

සිතෙහි පවත්නා දැඩි තෘෂ්ණාව දුරු කළ හැක්කේ ලෝකෝත්තර දර්ශනයකිනි. එනම් පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුකොට ගත් මාර්ගයකිනි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මේ සඳහා මාර්ගය වූ දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය වන්නේ ය. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙන් දක්වා ඇත්තේ ද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. ලොව බොහෝ දෙනා බාහිර පුද්ගලයන් ඇතැයි අවිද්‍යාවෙන් පනවා ගත් ලෝකය අඛියස සංවර වීමට උත්සාහ ගනිති. එය මාර්ගය මිස මාර්ග සත්‍යය නොවේ. මාර්ග සත්‍යය යනු ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියෙන් යුතුව බාහිර පුද්ගලයකු නොපැනෙන සේ ඇති කර ගත් දර්ශනයකින් යුතුව තම අභ්‍යන්තරය තුළ ම සංයමයට පත්වීමයි. එය වැඩිය යුතු ප්‍රතිපදාවකි (භාවේනබ්බං).

දුක්ඛ ආදි ආර්ය සත්‍ය හතර පිළිබඳ කළ යුතු කටයුතු හතරකි.

එනම් :

දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිඳ දන යුතුය (දුක්ඛසච්චං පරිඤ්ඤායං).

සමුදය සත්‍යය ප්‍රභිණ කළ යුතුය (සමුදයසච්චං පහානඛිං)

නිරෝධ සත්‍යය සාක්ෂාත් කළ යුතුය (නිරෝධසච්චං සච්ඡකානඛිං)

මාර්ග සත්‍යය වැඩිය යුතුය (මග්ගසච්චං භාවිතඛිං)

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

සතර සතිපට්ඨානය අඛණ්ඩව නියැලීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් මනාදුක්ම ආදි ගුණාංග මාර්ගාංග වශයෙන් සංවර්ධනය වේ. සේඛ ප්‍රතිපදාව තුළ අංග අටකින් යුතු ආර්ය මාර්ගය දියුණු වන්නේ මේ අයුරිනි. එම අංග අට නම්

1. සම්මාදිට්ඨි
2. සම්මාසංකප්ප
3. සම්මාවාචා
4. සම්මාකම්මන්ත
5. සම්මාආජීව
6. සම්මාවායාම
7. සම්මාසති
8. සම්මාසමාධි

එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය විද්‍යාව හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් වීම නම් වූ සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමයි. එනම් අසේඛ හෙවත් අර්හත්වයට පත්වීමයි. එවිට ඉහත සඳහන් අංග අටකින් යුතු සේඛ ප්‍රතිපදාවට (අට්ඨංගසමන්තාගතො සේඛො) තවත් අංග දෙකක් එක් වීම් වශයෙන් අංග දහයකින් යුක්ත (දසංගසමන්තාගතො අරහා - මහාවත්තාරීසක සූත්‍රය, ම.නි.3) ලෝකෝත්තර භූමිය සාක්ෂාත් කරනු ඇත. සසර අනාදිමත් කාලය විඳි නිරය ආදි අපමණ දුක් රැසින් නිදහස් ව මහා බරක් බිමින් තැබීමේ මානසික සතුට භුක්තිවිඳීමේ අවස්ථාව මෙමගින් සැලසේ. මෙහිලා විශේෂයෙන් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචුපාදනස්කන්ධයේ සමුදය වැය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. ඒ අතර බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභ, මරණසති යන චතුරකඛ්ඛා භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කොට ඇති පමණට ආනාපානසති භාවනාව වඩාත් පහසු කෙරේ. තවද ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භයේ දී ම සති නිමිත්ත මැනවින් හඳුනාගෙන නාසයේ අග හෝ උඩුතොල ආසන්නයෙහි සිහිය රඳවා ගැනීමට මනස හුරු කර ගැනීම භාවනාවේ සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ සතර සතිපට්ඨානය

ස්වාභාවිකව සිදුවන හුස්ම ඇතුළුවීම හා පිටවීම පිළිබඳ වූ ශරීරික ක්‍රියාවලියට තම සිහිය හා නුවණ එක්කිරීම වශයෙන් සිදු කරන භාවනාව ‘ආනාපානසති’ නමින් හැඳින්වේ. බුදුදහමෙහි දැක්වෙන සමසතලිස් (40ක් පමණ) කමටහන් අතර ආනාපානසති භාවනාවට ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමි වේ. ලොව පහළවන සියලු බුදුරජාණන් වහන්සේලාත් බොහෝ රහතන් වහන්සේලාත් නිර්වාණාවබෝධය සඳහා භාවිත කරන ප්‍රධාන කමටහනක් වීම ඊට හේතුවයි. උපතින් ලැබෙන දයාදයක් වන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට සිහිය යෙදවීමෙන් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමටත් එමගින් තම සිතෙහි උපරිම සතුට වර්ධනය කර ගැනීමටත් එකඟ වූ සිතින් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කිරීම

වශයෙන් විදර්ශනා නුවණ දියුණු කොට සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමටත් මෙම එක ම ආනාපානසති භාවනාව මහෝපකාරී වන අයුරු පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන විස්තර වේ. ආනාපානසති (ම.නි.3) සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය (අං.නි.), මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි.) ආදී තැන්හි මේ පිළිබඳව තොරතුරු සඳහන් වේ.

ආනාපානසතිය වඩන අයුරු ඇතැම් තැනෙක සංක්ෂිප්තව ද තවත් තැනෙක සවිස්තරාත්මකව ද පැහැදිලි කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි කායානුපස්සනාවට අදාළ ආනාපානසති භාවනාවේ මූලික කොටස් හතර පමණක් දැක්වෙන අතර ආනාපානසති සූත්‍රය හා ගිරිමානන්ද සූත්‍රය වැනි තැන්හි සතර සතිපට්ඨානය ම වැඩෙන අයුරින් එහි පියවර 16ක් දක්වා තිබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇති පරිදි ආනාපානසතිය වඩන හික්ෂුන් වෙසෙන අතර ආනාපානසතිය බහුලව වැඩීමෙන් මහත්ඵල මහානිසංස සැලසෙන බව සඳහන් වේ. තවදුරටත් ඒ පිළිබඳව විස්තර කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනවින් ආනාපානසතිය භාවිත කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන බවත් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වීමෙන් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වන බවත් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වීමෙන් විද්‍යා - විමුක්ති සාක්ෂාත් වන බවත් දක්වා තිබේ. ඉන්පසුව ආනාපානසතිය වඩන අයුරු අනුපිළිවෙළින් පැහැදිලි කොට තිබේ.

කතමා වානන්ද, ආනාපානසති? ඉධානන්ද, හික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඛිකං ආභුජන්වා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨාපෙන්වා, සො සතො'ව අස්සසති සතො'ව පස්සසති.

ආරණ්‍යකට හෝ රුක්මූලකට හෝ හිස් පෙදෙසකට ගිය ශ්‍රාවකයා පලගක් බැඳ තම කය සෘජුව තබාගෙන සිහිය අඛිමුව කොට සිහියෙන් හුස්ම ගනියි. සිහියෙන් හුස්ම පිටකරයි. මෙලෙස සැහෙන කාලයක් නුවණින් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ වැටහීම කෙමෙන් දියුණුවට පත් වේ. ඒ අනුව

1. දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ (ආශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.
(දීසං වා අස්සසන්තො දීසං අස්සසාමී'ති පජානාති.)
දීර්ඝව හුස්ම පිටකිරීමේ (ප්‍රශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.
(දීසං වා පස්සසන්තො දීසං පස්සසාමී'ති පජානාති)
2. කෙටිව (හුස්ම ව) හුස්ම ගන්නා විට කෙටි වශයෙන් හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.
(රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති)
කෙටිව හුස්ම පිටකරන විට කෙටිව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.
(රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති)
3. තවද හුස්ම (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස) කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
හුස්ම කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
4. තවද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය නම් වූ හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිදවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි. (පස්සමිහයං කායසඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිදවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පස්සමිහයං කායසඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)

ඉහත සඳහන් පියවර හතරෙන් විස්තර වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙහි කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වන ආකාරයයි. බුදුදහමෙහි සඳහන් නිවන්මග පිළිබඳ ශ්‍රැතමය ඥානය සහිතව ආනාපානසතිය වඩන ශ්‍රාවකයා තුළ තම කය අරභයා ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිමත් වන අයුරු මෙමගින් විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස (කාය සංඛාර) නම් වූ හුස්ම කය පිළිබඳ අවබෝධය ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ.

ඒ අනුව රූපය නිර්මාණය වීමට බලපෑ සතර මහාභූත රූප හා ඊට අදාළ උපාදය රූප පිළිබඳ වැටහීම දියුණු වේ. මෙහි දී සිදුවන්නේ රූපස්කන්ධය ප්‍රකට වීමයි. වෙනත් අයුරකින් සඳහන් කළහොත් රූපය නිර්මාණය වීමට හේතු වූ කබලිංකාර ආහාරය වැටහී යාමයි. අසුභයෙහි සුභ විපල්ලාසය දුරුවීම ද මෙමගින් සිදුවේ.

කය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු කරමින් තවදුරටත් ආනාපානසතියෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තුළ වේදනාව පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ.

- 5. මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 6. කායික සුවය දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සුඛපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
කායික සුවය දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සුඛපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 7. චිත්තසංඛාර හෙවත් සඤ්ඤ-වේදනා දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තසංඛාරපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තසංඛාරපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 8. චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිදීම දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පස්සමිහයං චිත්තසංඛාරං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිදීම දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පස්සමිහයං චිත්තසංඛාරං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

මෙම පියවර හතරින් විස්තර වන්නේ ඇස්, කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හය ඔස්සේ ලැබෙන වේදනා, සඤ්ඤ, පිළිබඳ අවබෝධය සහිත සතිමත් බව දියුණුකිරීමයි. මෙලෙස මනා දැනුමෙන් යුතුව ආනාපානසතිය වැඩමේ දී ක්‍රමයෙන් සඤ්ඤ, වේදනා ස්කන්ධ පිළිබඳ සිහිය හා නුවණ දියුණුවට පත් වෙමින් සතිමත් බව වඩ වඩාත් ශක්තිමත් වේ. මෙහි දී වේදනාස්කන්ධය ප්‍රකට වන අතර ස්පර්ශ ආහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ඉහත පියවර සාර්ථක වීමෙන් ප්‍රීතිය හා සෑපය දියුණු වීම නිසා බලවත් සතුටින් තවදුරටත් ආනාපානසතිය වැඩීමේදී වඩ වඩාත් ආනාපානසතිය තුළ සිහිය ශක්තිමත් වේ.

ඊළඟට සිත හෙවත් විඤ්ඤණස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වේ. ඒ අනුව,

- 9. සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 10. සිතෙහි දූඩ් සතුටින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අභිජ්ජමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
සිතෙහි දූඩ් සතුටින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අභිජ්ජමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 11. සමාධිමත් සිතින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
සමාධිමත් සිතින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

- 12. සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විමෝචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී විඤ්ඤාණය හා එහි හටගැනීම වැයවීම් පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ. ඒ අතර විඤ්ඤාණාභාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ආර්ය න්‍යාය හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව සිත සමාධිමත් වීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමේ නුවණ ලැබීමයි. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන බලවත් ආධ්‍යාත්මික සතුට හා සමාධිමත් බව නිසා ලෝක යථාර්ථය නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය දැකීමට සිත නැඹුරු වේ.

- 13. අනිත්‍යතාව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
අනිත්‍යතාව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අනිච්චානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
- 14. විරාගීබව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
විරාගීබව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
- 15. දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(නිරොධානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(නිරොධානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
- 16. නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන අතර සංඛාරස්කන්ධය ප්‍රකට වේ. එමෙන් ම මනෝසංවේතනාභාරය අවබෝධයට පත්වන මේ සමඟින් දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත වශයෙන් බුදුරදුන් වදළ සතර සතිපට්ඨානය ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ.

ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී බුද්දක නිකායෙහි පටිසම්භිදමග්ග නමැති ග්‍රන්ථයෙහි ආනාපානසති කථා කොටසෙහි එන ආනාපානසති භාවනාව සම්බන්ධව ඇති කර ගත ඥාන පිළිබඳ විස්තරය බෙහෙවින් වැදගත් වේ. එහි දැක්වෙන පරිදි ආනාපානසතියට උපක්ලේශ (බාධක) වශයෙන් පැමිණෙන කරුණු 18 පිළිබඳව දැන සිටීම ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී නොමග යාම්වලින් මිදීමට හේතුවේ. ඒ අනුව ආනාපානසතිය වැඩීමේ දී අනුගමනය නොකළ යුතු කරුණු 18 නම්,

- 1. ආශ්වාසයේ (හුස්ම ගැනීමේදී) මූල-මැද-අග වශයෙන් සිහිකරන්නහුගේ ආධ්‍යාත්ම වශයෙන් වික්ෂිප්ත භාවයට ගිය සිත සමාධියට බාධාවකි (උච්චුරකි).
- 2. ප්‍රශ්වාසයේ (හුස්ම පිටකිරීමේදී) මූල-මැද-අග වශයෙන් සිහිකරන්නහුගේ බාහිර වශයෙන් වික්ෂිප්ත භාවයට ගිය සිත සමාධියට බාධාවකි.
- 3. ආශ්වාසය පිළිබඳ ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතු නිකාමය වූ (තම කැමැත්තෙන් යුතු) තෘෂ්ණාවේ පැවැත්ම සමාධියට බාධාවකි.
- 4. ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතු නිකාමය වූ තෘෂ්ණාවේ පැවැත්ම සමාධියට බාධාවකි.

5. ආශ්වාස කරන විට ප්‍රශ්වාසය ලැබීමෙහි ඇලීම සමාධියට බාධාවකි.
6. ප්‍රශ්වාස කරන විට ආශ්වාසය ලැබීමෙහි ඇලීම ද සමාධියට බාධාවකි.
7. (ආශ්වාස) නිමිත්ත ආවර්ජනා කරන්නාට ආශ්වාසයෙහි සිත සැලෙයි. එය සමාධියට බාධාවකි.
8. ආශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නාට නිමිත්තෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
9. (ප්‍රශ්වාස) නිමිත්ත ආවර්ජනා කරන්නාට ප්‍රශ්වාසයෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
10. ප්‍රශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නාට නිමිත්තෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
11. ආශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නහුගේ සිත ප්‍රශ්වාසයෙහි විසිරෙයි.
12. ප්‍රශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නහුගේ සිත ආශ්වාසයෙහි සැලෙයි, විසිරෙයි.
13. අතීත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අනුව ගිය සිත වික්ෂිප්ත වන හෙයින් එය සමාධියට උවදුරෙකි, බාධාවකි.
14. අනාගත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය පතන සිත සැලුණේ සමාධියට බාධාවකි.
15. ලීන (සැගවුණ-හැකිලුණ) වූ සිත කුසිතබව (සාකැබැරි) අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි.
16. ඉතා දැඩිව ගන්නා ලද සිත උද්ධච්චයට (නොසන්සුන්බවට) වැටුණේ සමාධියට බාධාවකි.
17. වෙසෙසින් නැමුණු සිත රාගය අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි.
18. නොනැමුණු (නතු නොවූ) සිත ව්‍යාපාදය අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි. (පටි.ම.1,)

ඉහත සඳහන් කරුණු 18 තේරුම් ගෙන එම තත්ත්වයන්ට තම සිත නොවැටෙන පරිදි ආනාපානසතිය තුළ සිහිය හා නුවණ භාවිත කිරීම මෙම භාවනාවෙන් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල වෙත ළඟාවීම පහසු කෙරේ.

මෙලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණත්වයට පත්වීමේ දී රූපාදි පංචුපාදනස්කන්ධය ම එකට ගෙන හටගැනීම නිරුද්ධවීම් දැකීමට සමත් වෙයි. මෙලෙස දිවයන ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි ක්‍රමයෙන් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ.

සතර සතිපට්ඨානය

ඉහතින් දැක්වූ පරිදි සුතමය ඤාණය මැනවින් සම්පාදනය කොටගෙන ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

1. කායානුපස්සනා
2. වේදනානුපස්සනා
3. චිත්තානුපස්සනා
4. ධම්මානුපස්සනා

සතර සාද්ධිපාද

සතර සතිපට්ඨානය නමැති පිතෘවිෂය තුළ නිතර වාසය කරන විට සතර සාද්ධිපාද සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

1. ඡන්ද (දහම් මග ගමන් කිරීමට ඇති බලවත් කැමැත්ත)
2. විත්ත (දහම්මග හැසිරීමට සිත යෙදවීම)
3. විරිය (දහම්මග උත්සාහයෙන් ඉදිරියට ගමන්කිරීම)
4. විමංසා (දහම්මග නිවැරදිව ඉදිරියට යාමට ඇති විමසුම් නුවණ)

සතර සමාග්‍රධාන වීර්ය

සතර සමාග්‍රධාන වීර්ය ක්‍රමයෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත්වේ. එනම්

1. නූපන් අකුසල් නොඉපදවීමට ඇති වීර්ය
2. උපන් අකුසල් දුරුකරලීමට ඇති වීර්ය
3. නූපන් කුසල් ඉපදවීමට ඇති වීර්ය
4. උපන් කුසල් දියුණු කරලීමට ඇති වීර්ය

පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම

මෙලෙස සතර සමාග්‍රධාන වීර්ය සපුරන විට ශ්‍රද්ධාදී ගුණාංග ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වශයෙන් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය තුළ වර්ධනය වේ. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහකි. එනම්

1. සද්ධා ඉන්ද්‍රිය
2. විරිය ඉන්ද්‍රිය
3. සති ඉන්ද්‍රිය
4. සමාධි ඉන්ද්‍රිය
5. පඤ්ඤ ඉන්ද්‍රිය

පංච බල ධර්ම

තවදුරටත් සතර සතිපට්ඨානය තුළ හික්මීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ශ්‍රද්ධාදී ගුණාංග බල ධර්ම වශයෙන් දියුණු වේ. එබඳු බල ධර්ම පහකි.

1. සද්ධා බල
2. විරිය බල
3. සති බල
4. සමාධි බල
5. පඤ්ඤ බල

සත්ත බොජ්ඣංග

ඒ සමග සත්ත බොජ්ඣංග පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

1. සති සම්බොජ්ඣංග
2. ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංග
3. විරිය සම්බොජ්ඣංග
4. පීති සම්බොජ්ඣංග
5. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග
6. සමාධි සම්බොජ්ඣංග
7. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංග

යන අංග හතයි. නිර්වාණාවබෝධයේ අංග වශයෙන් දැක්වෙන මෙම කරුණු හත වර්ධනය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය නමැති භූමිය තුළයි.

මෙවැනි අතිදුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද සමයක උපත ලද භාග්‍යසම්පන්න බුද්ධිමත් මනුෂ්‍ය රත්නයකගේ උසස් ම ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ මෙම උත්තරීතර මානසික සුවය ලැබීම සඳහා වූ වැඩපිළිවෙළ සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා හැකිතාක් කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය ලබමින් පටිච්චසමුප්පාද සංඛ්‍යාත ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ඇසූ දහම ඔස්සේ යෝනියේ මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් අප්‍රමාදීව, අඛණ්ඩව, විරියයෙන් හා සතුටින් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සම්පූර්ණ කොට විමුක්ති, විමුක්තිඤ්ඤා සාක්ෂාත් කර ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ.

අන්තදීපා නික්ඛවෙ විහරථ අන්තසරණා න අඤ්ඤාසරණා !

ධම්මදීපා නික්ඛවෙ විහරථ ධම්මසරණා න අඤ්ඤාසරණා !

තමා තමාට දිවයිනක් (පහනක්), පිළිසරණක් කොට ගෙන වාසය කරන්න. අන් සරණක් නොමැත.

ධර්මය දිවයිනක් (පහනක්), පිළිසරණක් කොට ගෙන වාසය කරන්න. අන් සරණක් නොමැත.



ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

එක්සත් ජනපදයේ කැලිෆෝනියා ප්‍රාන්තයේ රිච්සයිඩ්හි, මොරිනෝ වැලි

ශ්‍රී සම්බුද්ධාලෝක බෞද්ධ විහාරස්ථානයේ

උදාවප් සීල සමාදානය

බු.ව. 2563 උදාවප් මස

(2019 දෙසැම්බර් මස 07 වන ශනිදින)